

# Banánové tiramisu



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 40min , Porce: 6

318 kalorií , 30 g cukrů , 7 g tuků , 6 g bílkovin

Autor: Jiřulka

Odkaz: <https://srecepty.cz/bananove-tiramisu>

## Příprava

Utřeme tvaroh se lžící mléka, lžičkou rumu a lžící cukru. Do misky poskládáme střídavě celozrnné piškoty namočené v kávě s trochou cukru, tvaroh a na kolečka nakrájený banán. Poslední vrstvu bude tvořit tvaroh. Hotové tiramisu posypeme kakaem a dáme alespoň na půl dne odležet do lednice.

## Ingredience

- ✓ 250 nízkotučného tvarohu
- ✓ 1 lžice mléka
- ✓ 1 lžice rumu
- ✓ 2 lžice třtinového cukru
- ✓ několik celozrnných piškotů nebo sušenek
- ✓ 1 hrneček uvařené silné kávy
- ✓ 1 banán
- ✓ 2 lžice kakaa

## Kategorie

Svátek matek, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Návštěva, Moučník

